

Победитель III Национального конкурса печатных СМИ "Золотая литера"

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№24 (208) 9 июля 2009 г. Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" Основана в 2001 году Выходит еженедельно по четвергам Для работников здравоохранения

Тема номера

К сожалению, люди не только встречаются, но и теряются – по самым разным причинам. О помощи, которую может оказать белорусам в поиске пропавших или погибших родственников Белорусское общество Красного Креста, «ЗГ» рассказала начальник службы розыска этой организации Елена ДАШКЕВИЧ.



Связующая нить

Одно из главных направлений деятельности службы – розыск родственников, разлученных войнами, вооруженными конфликтами, стихийными бедствиями как на территории Беларуси, так и за рубежом. Эта работа очень и очень востребована – общее количество корреспонденции, поступившей в службу за 16 лет ее существования, составляет около 50 тысяч писем. В течение года поступает около двух тысяч обращений граждан, желающих разыскать пропавшего или узнать о судьбе погибшего родственника. Более семидесяти процентов из них имеют отношение ко Второй мировой войне. Ежегодно службой заводится около семисот розыскных дел. Положительный результат удается получить примерно по четверти из них. Учитывая, сколько архивов и документов было уничтожено во время войны, сколько лет прошло после нее, это очень хороший результат. Ведь даже в первые послевоенные годы этот показатель составлял около шестидесяти процентов.

И никто не узнает, где могила твоя?

«Мне уже семьдесят лет. Своего отца я не помню, так как он погиб, когда мне был всего год. Но очень хочется хотя бы на старости лет узнать, как и при каких обстоятельствах это произошло, и побывать на его могиле», – такие обращения встречаются очень часто. Большинство обращающихся в службу розыска – дети погибших, однако встречаются среди них и молодые люди: внуки и правнуки, желающие восстановить для себя семейную историю. Выяснение сохранности воинских захоронений времен Второй мировой войны составляет значительную часть работы службы. Особенно много дел касается поиска военных, погибших во время освобождения западноевропейских стран. Если человек приносит полученное в войну известие о смерти родственника на территории той или иной страны, Красный крест направляет запрос в местную службу розыска, сотрудники которой присылают сообщение, где захоронен человек, индивидуальная или братская эта могила, в каком она состоянии. Такая справка является официальным основанием для получения родственником захороненного визы соответствующей страны для посещения могилы. Успешность розыска могил достаточно высока, однако имеются здесь и свои сложности. Так, если в Польше, Чехии, Словакии, Венгрии имеются списки большинства погибших во время Второй мировой войны и захороненных на ее территории советских солдат, то в Германии задокументировано лишь 15% таких захоронений. Часто бывает, что человек имеет справку из архива Министерства обороны СССР, где указывается, что его родственник погиб при освобождении того или иного немецкого города, но не получает подтверждения об этом от немецкого Красного креста.

Интернет в помощь

Работа сотрудников службы значительно упростилась с тех пор, как в России была создана интернет-база с данными погибших в Великую отечественную войну. Теперь информацию о разыскиваемом не нужно годами ожидать из различных архивов, а можно найти практически мгновенно. В принципе, любой желающий может сделать это самостоятельно, но большинство пожилых людей просто не знают о такой возможности и не умеют пользоваться интернетом. «Бывают случаи, когда мы прямо при человеке, пришедшем подать заявку, открываем сайт и находим все данные о его родственнике, – рассказывает Елена Дашкевич. – Нужно в этот момент видеть лицо пожилой женщины, которая со слезами рассматривает фотографию отца, которой она никогда в жизни не видела, поскольку семейные архивы сгорели в войну!».

Неожиданные встречи

Как правило, слова «положительный результат» означают, что люди могут узнать о том, где захоронен родственник, каким образом он погиб. Но, несмотря на множество прошедших лет, бывают случаи, когда удается встретиться оставшимся в живых родным. Как правило, это те, кто в военные годы были детьми и потерялись при бомбежках, эвакуации, переездах. Если на территории СССР, где служба розыска действовала с 1945 года, шансы найтись были достаточно большими, то люди, оказавшиеся по разные стороны границы, продолжают искать друг друга до сих пор. Так, совсем недавно жителю Беларуси удалось отыскать дочь своего дяди, которую вывезли из СССР в Польшу в 1946 году. Еще одно недавно успешно завершившееся розыскное дело напоминает мелодраму. В конце тридцатых годов житель Орши, имевший в родном городе жену и двоих детей, был репресси-

продолжение темы на стр.3 ▸

Банеоцин®

(бацитрацин+неомицин)



Комбинированный антибактериальный препарат. Рекомендован ведущими специалистами для лечения кожных заболеваний. Ликвидирует боль, быстро очищает рану от микробов, способствует её заживлению. Производится в форме порошка и мази, которые могут использоваться последовательно.



Представительство «Лек» в РБ
220123, г. Минск, ул. В.Хоружей, д. 32А
тел. +375 17 237 44 60, факс +375 17 237 74 63

ЕСЛИ СЛУЧИЛАСЬ БЕДА!

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

в педиатрии:
- пеленочный дерматит
- профилактика и лечение пупочной инфекции
- профилактика инфицирования посттравматических и послеоперационных раневых поверхностей

в хирургии:
- трофические язвы нижних конечностей
- пролежни
- профилактика вторичных инфекций при пилинге и пирсинге

в дерматологии:
- контагиозное импетиго
- глубокий фолликулит
- инфицированная экзема
- эктима
- паронихия
- стрептодермии

Перед использованием препарата, пожалуйста, ознакомьтесь с полной инструкцией!

Рег. уд. МЗРБ № 1349/94/99/06 от 31.01.2006г., № 7614/94/99/06 от 31.01.2006г.

Новости

Белорусские предприятия могут в полном объеме удовлетворить потребности внутреннего рынка в соках

Сегодня мощности белорусских предприятий, производящих соковую продукцию, позволяют выпускать до 500 млн. условных банок (муб). Ежегодное потребление соковой продукции в Беларуси составляет 300 муб., сообщает БЕЛТА ос ссылкой на концерн «Белгоспищепром».

В Беларуси ужесточены показатели качества безопасности, предъявляемые к импортируемой и производимой отечественными предприятиями соковой продукции. С этой целью разработаны новые стандарты, требования которых гармонизированы с европейскими. Приведены в соответствие с международными требованиями термины и определения соковой продукции.

На 1 июля текущего года соковую продукцию (соки и нектары) по новым стандартам выпускают 20 предприятий, а на 1 января 2009 года производителей этой продукции было 45. Переход на новые стандарты проходит постепенно, так как связан с дооснащением производств недостающим оборудованием, разработкой рецептур и режимов стерилизации. Так, до конца июля планируют начать производство соков 4 организации, в сентябре еще 7, а к концу года – еще 3. ЧУП «Пищевой комбинат Белкоопсоюза» и ЧУП «Кировский консервный завод» планируют начать выпуск соков после реконструкции, а завод фруктовых напитков «ВДХ» – после поступления средств на запуск производства. И только 8 предприятий не будут производить соки по новым стандартам, а перейдут на выпуск другой продукции.

«Хотя существующие мощности отечественных предприятий позволяют удовлетворить потребность в соковой продукции в полном объеме, импорт соков останется, чтобы у покупателей был выбор», – отметила главный технолог управления развития и координации плодоовощной и крахмалопаточной отраслей концерна «Белгоспищепром» Зоя Пересятник. В концерне «Белгоспищепром» надеются, что большинство покупателей отдаст предпочтение белорусской соковой продукции, которая произведена из натурального отечественного сырья и не содержит консервантов, искусственных красителей и ароматизаторов.

Предприятия Беларуси готовы к новому сезону заготовки и переработки сырья. Ведется заготовка садовой земляники на пюре-полуфабрикаты в асептической упаковке, используемые для выпуска соков и напитков. По состоянию на 1 июля уже заготовлено и переработано на консервы 258 т клубники, на промышленную переработку для использования в производстве вина направлено около 2 тыс.т. В первой половине июля предприятия отрасли приступят к заготовке черной и красной смородины, черники и других культурных ягод.

Врачи призывают ВОЗ публично осудить использование гомеопатических средств для лечения тяжелых заболеваний

Международное сообщество «The Voice of Young Science Network», объединяющее молодых врачей и ученых, направило ВОЗ соответствующее письмо.

В своем письме молодые исследователи призывают бороться против рекламы гомеопатических методов лечения для таких заболеваний, как СПИД, туберкулез, малярия, грипп и диарея новорожденных. По мнению ученых, для лечения этих заболеваний необходимо использовать только те лекарства, эффективность которых доказана исследованиями, а неоправданное применение непроверенных гомеопатических средств приводит к смерти пациентов.

ВОЗ сотрудничает с некоторыми организациями, продвигающими гомеопатию и другие методы нетрадиционной медицины. По данным британских исследователей в Кении, Танзании, Эфиопии, Гане и Ботсване существуют подобные программы для лечения больных СПИДом, малярией или гриппом.

По мнению подписавшей письмо Даниеллы Муаллем (Daniella Muallem), биофизика из Университетского колледжа Лондона (University College London), позиция ВОЗ по поводу гомеопатии не определена. Даниелла добавила, что организация, работа которой базируется на методах доказательной медицины, не должна поддерживать неподтвержденные методы лечения тяжелых заболеваний. Представители ВОЗ отказались прокомментировать полученное письмо.

29.09-2.10/2009
17-я международная специализированная выставка
МЕДИЦИНА
Медицинская техника, оборудование
Лабораторное оборудование
Оптика
Фармакология
Беларусь, Минск,
пр-т Победителей, 14
Выставочный павильон
Организатор:
МинскЭкспо
Тел: (+375 17) 226 98 88
Факс: (+375 17) 226 91 92
e-mail: tatiana@telecom.by
www.minskexpo.com
Информационная поддержка:

Российские и белорусские ученые ищут пути повышения урожайности сельхозкультур

Российские и белорусские ученые разрабатывают технологии получения трансгенных растений, направленные на эффективную защиту сельскохозяйственных культур и повышение урожайности, сообщает «Союз. Беларусь-Россия».

Ученые Института биоорганической химии Национальной академии наук Беларуси, Института генетики и селекции НАН Беларуси и Института биоорганической химии им. академиков Шемякина и Овчинникова Российской академии наук исследуют возможность использования белков, участвующих в биосинтезе стероидных гормонов животных. Цель – улучшение продуктивности растений. Исследовательскими группами руководят академик НАН Беларуси Николай Картель, кандидат биологических наук Светлана Спивак и доктор биологических наук Георгий Шпаковский.

«Исследование полученных нами модельных растений табака с геном, участвующим в биосинтезе стероидных гормонов у животных, – рассказывает сотрудник Института биоорганической химии РАН Георгий Шпаковский, – впервые показало, что отдельные компоненты систем биосинтеза стероидных гормонов животных и растений совместимы друг с другом и могут работать сообща, существенно улучшая процессы роста, развития и даже иммунитет растений. У полученных трансгенных растений раннее цветение и созревание семенных коробочек, повышенная продуктивность и большая устойчивость к грибным фитопатогенам».

В настоящее время усилия ученых направлены на установление природы факторов, обуславливающих свойства созданных трансгенных растений. Результаты этой работы могут быть положены в основу создания новых экологически безопасных стимуляторов роста и развития растений, которые будут действовать по механизмам, присущим самим растениям.

«Каким бы критическим не было отношение общественности к трансгенным растениям, – говорит Г. Шпаковский, – все же следует признать тот факт, что эти растения стали частью нашей жизни и мы должны понять, как наиболее рационально использовать это несомненно значительное достижение научной мысли и практики. Многие научные работы у нас в стране и за рубежом показывают, что применение трансгенных растений для познания молекулярных и биохимических механизмов регуляции их жизнедеятельности является наиболее продуктивным, так как позволяет изучать эти процессы непосредственно в самих растениях».

Есть вопрос!

Весь этот год с самого своего начала проходит под знаком глобального экономического кризиса. Нынешний сезон летних отпусков наверняка имеет связанные с ним особенности. Корреспондент «ЗГ» поинтересовался у белорусов, изменился ли их летний отдых в связи с кризисом, пришлось ли им из-за него отказаться от имевшихся планов и какой отдых в это время они считают для себя наиболее целесообразным.

Мария Аркадьевна, 32 года, бухгалтер:

– Я думаю, в это время стоило бы отказать от отдыха, поездок, а отпуск спокойно провести дома, сэкономив деньги. Но мы заказали путевку в санаторий еще в феврале, частично оплатив ее стоимость. Поэтому ничего не поделаешь – придется ехать.

Алексей, 20 лет, студент:

– Мы с другом планировали в июле съездить отдохнуть в Крым недели на две, и даже уже договорились с хозяином комнаты в Судаке, которую мы должны были снимать на двоих. Могу точно сказать, что отказались мы от этой идеи именно из-за кризиса, а не из-за чего-то другого. Оба мы учимся на одной специальности и оба уже на втором курсе начали работать программистами в двух разных IT-компаниях. В последние годы для таких компаний было нормальной практикой брать на работу студентов с минимальной для обычных программистов, но для начинающих вполне приемлемой зарплатой и обучать их в процессе работы, «затачивая» под свои нужды. По мере приобретения опыта постепенно повышалась и зарплата. Я, например, получал уже больше, чем мой отец на своем заводе в районном центре. Однако в связи с кризисом большинство компаний решили экономить деньги и временно отказаться от услуг студентов. И меня и товарища сократили с интервалом в месяц. Деньги, накопленные на летний отдых, конечно, остались, но теперь, не имея надежного тыла в виде работы, тратить их опрометчиво. Вместо Крыма мы решили найти работу на летнее время и записались в стройотряд в нашем университете.

Оксана Геннадьевна, 41 год, учитель:

– Я собираюсь провести отпуск точно так же, как и во все предыдущие годы – ездить на дачу ухаживать за посадками, ходить с мужем в лес за ягодами и грибами, а с подругами на озеро купаться, варить варенья и компоты и закатывать разные соленья на зиму, привести в порядок квартиру. Детей мы традиционно отправим к бабушке в деревню на «выгул» и «откорм» – там лес, река, свежие продукты. Так что на отдых нашей семьи кризис не повлиял абсолютно никак. Кризис вообще – это для богатых. А мы и так никогда по курортам не разъезжали, поэтому в этом отношении менее уязвимы.

Ирина, 27 лет, начальник отдела:

– Если рассматривать только факты, то кризис на моем летнем отдыхе, в принципе, никак не отразился. Я вышла в отпуск в положенный срок в середине июня и поехала с подругой в Египет по заранее купленным путевкам. Там тоже все шло четко по плану. Но если взять психологический момент, то отдых оказался полностью испорчен. Незадолго до этого у нашей компании начались достаточно серьезные проблемы с зарубежным поставщиком, что са-

В Беларуси примут национальную программу фармакологического надзора

2 июля на научно-практической конференции «Лекарственная безопасность и актуальные вопросы клинической токсикологии» в Минске главный клинический фармаколог Министерства здравоохранения Лариса Гавриленко высказала мнение, что в Беларуси необходимо принять национальную программу фармакологического надзора, сообщает БелаПАН.

По словам специалиста, программа призвана обеспечить рациональное применение лекарственных средств с точки зрения их безопасности для пациента. Она должна регулировать соблюдение определенных требований к лекарственным средствам, обеспечивать наблюдение за ходом их испытаний в Беларуси, предусматривать мероприятия по информированию врачей в этой области.

Как сообщила Гавриленко, система фармаконадзора в Беларуси только начинает развиваться. В 2006 году страна присоединилась к международной программе мониторинга безопасности лекарственных средств, в которой участвует 94 государства. В 2008 году в стране был издан приказ о введении в учреждениях здравоохранения должностей врачей — клинических фармакологов, одной из обязанностей которых является фармаконадзор. Эти специалисты, в частности, должны проводить наблюдения за ходом применения лекарств пациентами, обсуждать возможные отклонения от протокола, клинические ошибки, заниматься сложными случаями фармакотерапии, вопросами взаимодействия лекарственных средств между собой. Ожидается, что при эффективной работе ежегодно в стране будет появляться 200-300 сообщений о побочных эффектах лекарств.

Как отметила специалист, в мире осложнения, связанные с приемом лекарств, входят в десятку основных причин смертности. В экономически развитых странах это одна из ведущих причин смертности пациентов в учреждениях здравоохранения. По разным данным, ошибки применения лекарственных средств отмечаются в отношении 3—17% госпитализированных пациентов, при этом не менее 2% таких ошибок потенциально опасны для здоровья. До 10% обращений к врачу и госпитализаций обусловлено ухудшением состояния здоровья в связи с приемом лекарств. При этом от 40 до 80% побочных реакций, вызванных лекарствами и неблагоприятно влияющих на здоровье пациента, повышающих стоимость лечения, можно было предотвратить.

По информации Ларисы Гавриленко, с 1960-х по 1990-е годы из-за побочных эффектов с рынка был отозван 121 препарат. В международной базе данных побочных реакций лекарств содержится более 4 млн. 300 тыс. сообщений.

Белорусский и аргентинский медуниверситеты подписали соглашение о сотрудничестве

Витебский государственный медицинский университет и аргентинский медицинский университет Маймонидес 1 июля в Буэнос-Айресе подписали соглашение о сотрудничестве, сообщает БЕЛТА.

Подписание соглашения с одним из наиболее крупных и престижных медицинских вузов Аргентины стало очередным шагом по укреплению белорусско-аргентинских научных и образовательных контактов, отметили в посольстве.

Представители двух вузов обсудили возможность стажировки белорусских и аргентинских специалистов на базе вузов двух стран. Руководство университета Маймонидес подтвердило участие делегации аргентинского вуза в V юбилейной Международной научно-практической конференции «Медицинское образование XXI века», которая пройдет в ноябре 2009 года в Витебске.

Тема номера

начало темы на стр.1

рован, и отправлен в лагерь в Сибирь. Там у него случился роман с немкой, которая была брошена в лагерь, скорее всего, за свою национальную принадлежность. У них родилась дочь Ирина. После освобождения мать вместе с маленькой девочкой уехала в Германию и вышла там замуж. Только спустя много лет, перед самой своей смертью, она рассказала дочери о ее белорусском отце и о том, что у нее есть сестры. Ирина стала искать белорусских родственников через Красный Крест. «Когда нам удалось найти одну из сестер, мы сообщили об этом Ирине, а затем решили подготовить к встрече саму пожилую женщину, ничего не знавшую об этом родстве – ведь отец умер много лет назад, – рассказывает Елена Дашкевич. – Каково же было наше удивление после того, как она сказала, что сестра уже приехала! Эта женщина так хотела найти родных, что примчалась в Беларусь сразу же после нашего сообщения!»

Впрочем, бывает, разыскиваемый оказывается против того, чтобы о нем сообщили тем, кто подал заявку о розыске. В таком случае, согласно уставу службы, она не имеет права давать информации о его местоположении. Чаще всего так происходит, когда находится состоятельный родственник, проживающий в какой-либо европейской стране. «Я знаю о существовании белорусских родственников, но не хочу поддерживать с ними контактов», – такие ответы на запрос сотрудникам службы также нередки.

ку речь идет о воссоединении семьи, при этом человек оказался в экстренной ситуации за границей, это как раз наш случай, – поясняет Елена Дашкевич. – Мы подключаемся, направляем в службу розыска Красного Креста Испании свой запрос и передаем им все данные об этом человеке».

В большинстве случаев удается выяснить, что эти люди живы и здоровы, просто не выходят на связь по различным причинам. Но случаются и очень грустные открытия. Так, совсем недавно специалистам службы пришлось заниматься розыском родственников жителя Гомельской области, который, уехав на работу в Москву, был избит и умер в одной

зыска сделала …барановичская милиция, сотрудники которой уже обращались к польским коллегам, но не получили никакой информации. Волонтеры Красного креста в Польше провели тщательную работу: развесили множество объявлений, прошли по всем местам работы и пребывания пропавшей. В результате выяснилось, что девушка была убита, а ее скелетированный труп долгое время просто оставался неопознанным.

Письмо в «горячую точку»

Служба розыска Красного креста помогает искать родственников проживающих в Беларуси беженцев и передает послания

Связующая нить



Работа как война

Люди теряют друг друга не только при экстренных обстоятельствах, но и в мирное время. Поэтому служба проводит работу по воссоединению семей и розыску родственников, пропавших в случаях, требующих гуманитарной помощи. Речь идет о тех, кто уехал на заработки и не дает о себе знать в течение долгого времени.

Например, в день посещения службы корреспондентом «ЗГ» женщина оставила заявление с просьбой помочь разыскать сына, который уехал на заработки в Испанию, потом потерял работу, и стал бомжом. На связь с родственниками парень не выходит, но знакомые сообщали, что видели его бродящим по Мадриду. «Посколь-

из больниц. Московская милиция, запросив информацию у белорусских коллег, получила ответ, что родственников у погибшего нет. Когда же ее сотрудники обратились в Красный крест, удалось отыскать его двоюродную сестру и племянников. В результате человек нашел покой в родной земле рядом с родителями, а не остался «бесхозным» телом в московском морге. Примеры, когда Красный крест оказывается эффективней официальных розыскных органов, нередки. Так, усилиями его волонтеров удалось узнать о судьбе девушки из Барановичей, которая уехала работать в Польшу официанткой и долгое время не подавала о себе известий. Запрос в службу ро-

для них в места вооруженных конфликтов. Человек, имеющий в проблемном регионе родственника, с которым невозможно связаться, пишет ему письмо на специальном бланке. Этот документ передается в Международный комитет Красного Креста в Женеве, делегации которого присутствуют во всех «горячих точках» планеты. Там, где оборвана телефонная линия и не работает почтовая связь, всегда проедет маленькая белая машина с красным крестом, везущая людям известия от родных. Адресат напишет свой ответ на второй половине бланка, и он тем же путем будет передан отправителю. Чаще всего такие послания идут из Беларуси в Афганистан и Абхазию.

мым непосредственным образом затронуло работу моего отдела. К тому же перед самым отъездом в рамках антикризисных мер начальство неожиданно уволило из компании несколько менеджеров. И у меня не было гарантии, что после отпуска к ним не присоединюсь и я. Мысль об этом не давала мне расслабиться ни на пляже, ни на экскурсии. При этом я потратила бешеное количество денег на роуминг, постоянно отвечая на смс подчиненных, обращавшихся за советами. Поскольку ситуация была действительно сложной, мне пришлось фактически руководить работой отдела из Египта. Нашла интернет-кафе возле отеля, открыла «аську»…В общем, какой уж тут отдых….Думаю, в такое время было бы лучше вообще отказаться от отпуска, чтобы зря не трепать нервы.

Алена, 25 лет, маркетолог:

– В кризис нужно искать новые возможности, которые он открывает. Например, мы с подругой очень удачно использовали его, чтобы отдохнуть. Российские туроператоры из-за снижения спроса сейчас проводят невероятные распродажи невостребованных путевок. И мы наши великолепный недельный тур, который с перелетом туда и назад, отелем и питанием стоил меньше, чем обычно в наших агентствах «голая» путевка в не самый хороший район.

Дмитрий Николаевич, 38 лет, торговый представитель:

– Я серьезно урезал средства, которые запланировал на летний отдых для нашей семьи. Этим летом мы собирались съездить на Мальдивы, а вместо этого ограничимся Турцией. Я выбрал один из самых дорогих туров, но это все равно выходит гораздо более бюджетно. Такое стремление к экономии объясняется не отсутствием средств сейчас, а пониманием возможных рисков в будущем. В Беларуси большинство людей ощущает влияние кризиса пока чисто «теоретически». Многих это вводит в заблуждение, усыпляет бдительность, и они продолжают жить на широкую ногу, неразумно расходуя средства. Но ведь нам еще только предстоит узнать на себе все прелести кризиса, большинство прогнозов сходятся на том, что нас основательно «накроет» где-то к концу лета – началу осени. И поскольку предсказать, как сложатся обстоятельства, очень сложно, я предпочитаю иметь в запасе на это время хорошую «жировую прослойку», которая поможет пережить трудные времена. И тратить большую ее часть на отдых просто неумно.

Сергей, 28 лет, WEB-дизайнер:

– На мой летний отдых кризис повлиял самым положительным образом. В течение трех лет я работал на двух работах. Зарабатывал много, но и загрузка была очень большой. Ни разу за это время я не выбрался в отпуск даже на неделю. А теперь в связи с кризисом на одной из работ не стало заказов, большинство сотрудников были уволены. На второй же, основной, нам сообщили о том, что все мы на месяц отправляемся в неоплачиваемый отпуск. Произошло это с интервалом буквально в несколько дней. Многие расстроились, а я поймал себя на мысли, что я безумно счастлив. Наконец-то смогу нормально отдохнуть! Сейчас созваниваюсь с друзьями, строю планы на лето, планирую поездки в Крым и на Байкал. Накопленных денег мне должно хватить на пару месяцев с лихвой. По-моему, именно так и надо переживать кризис – отправиться путешествовать, чтобы провести трудное время далеко от проблем. Приеду осенью, тогда и начну искать новую работу. Голова на плечах есть, руки есть – не пропаду!

А как у них?

Здравоохранение и фармация Польши

Часть 3

Начало в №22.

Согласно польскому Закону «О лекарственных средствах», аптека – это учреждение, где уполномоченные лица предоставляют фармацевтические услуги, в том числе выдачу лекарственных средств и изделий медицинского назначения, изготовление лекарственных средств по рецепту, изготовление и фасовку внутриаптечных заготовок, предоставление информации о лекарственных средствах.



Аптеки делятся на общедоступные (открытые), больничные, ведомственные (МО, МВД и т. д.). Больницы обязаны иметь больничные аптеки или (с разрешения фармацевтического инспектора, при небольшом количестве коек) отдел больничной фармации. Руководителем аптеки может быть провизор в возрасте до 65 лет.

В Польше собственниками аптек могут быть как юридические лица, общества, так и физические лица. Руководить аптекой, и только одной, может только фармацевт.

Фармацевт в Польше – это гражданин Польши, имеющий оконченное высшее фармацевтическое образование. Обучение длится 5,5 года, из них: 5 лет – учеба в вузе, после которой следует защита работы на соискание ученой степени магистра; 0,5 года – производственная практика в аптеке. После окончания образования фармацевт обращается в Аптечную палату с целью получения разрешения на фармацевтическую деятельность. В учреждении розничной аптечной торговли также может работать техник. Техник – это лицо, окончившее 2-летнее обучение и успешно прошедшее экзамен в фармацевтической студии. Техник не имеет права реализовывать сильнодействующие, наркотические и психотропные ЛС; самостоятельно готовить ЛС. Он имеет право выполнять вспомогательные действия в аптеке.

Собственники аптек – фармацевты – обязательно относятся к аптечным палатам или другим типам аптечного самоуправления. Они могут нести профессиональную ответственность за неэтичную работу, вплоть до лишения лицензии.

В Польше не проводится процедура аккредитации аптечных учреждений.

Общедоступная (открытая) аптека должна размещаться в отдельном здании или быть обособленной от других помещений и другой деятельности. Основная (производственная) площадь аптеки должна составлять не менее 100 $м^2$, сельской – не менее 60 $м^2$, больничной – не менее 80 $м^2$. Польским законодательством не предусмотрены структурные подразделения аптеки, а также аптечные пункты и киоски.

При изготовлении гомеопатических и рецептурных лекарственных средств аптеки должны иметь дополнительные основные площади. В Польше готовят лекарственные средства по экстемпоральной рецептуре в 99% аптек.

При изготовлении инфузионных растворов, кроме основных площадей, аптека должна иметь лабораторию по контролю качества с возможностью проведения физико–химических, микробиологических и биологических исследований.

В Польше большое количество продукции реализуется вне аптечных учреждений. Это касается продуктов растительного происхождения, некоторых ЛС и изделий медицинского назначения, которые реализуются через сеть продовольственных супермаркетов, продуктовых магазинов, в отделениях связи и даже на автозаправочных станциях.

Вне аптек можно реализовывать только безрецептурные лекарственные средства: в магазинах лекарственных трав, медицинской техники, парафармацевтических товаров, но руководителями этих подразделений могут быть только лица с фармацевтическим образованием.

Рецептурные лекарственные средства может отпускать, как правило, только провизор. Техник–фармацевт может выполнять вспомогательные функции: изготовление и фасовку лекарств, изготовленных в аптеке.

Производители лекарственных средств и владельцы аптек в Польше долгое время выступали за установление фиксированных цен на ЛС, стоимость которых возмещается из бюджета, и фиксированной торговой наценки для аптек. Новый законопроект о лекарственных средствах учел пожелания производителей. В настоящий момент зафиксирована только максимальная розничная цена. Предусматривается, что лекарственные средства в аптеке не могут быть проданы по более низкой цене, чем разрешено Министерством здравоохранения.

В Польше осуществляется возмещение за использованные ЛС и сдерживание бюджетных затрат. Значительная часть ЛС относится к списку подлежащих реимбурсации, то есть полному или частичному возмещению их стоимости государством. Внутри групп лекарственных средств с идентичным действующим веществом установлен лимит возмещения. Разницу между стоимостью ЛС и возмещаемой государством суммой оплачивает пациент. Лекарственные средства, подлежащие реимбурсации, реализуются по рецептам. Существуют правила оформления рецептов и отчетности по рецептуре.

Розничная цена возмещаемых ЛС основана на зарегистрированной цене, к которой добавляется маржа. Аптечная наценка на частично возмещаемые государством ЛС устанавливается согласно специальной таблице наценок, при этом, чем дороже ЛС, тем меньше наценка аптеки. Если ЛС не относится к списку лекарственных средств, подлежащих реимбурсации, то единственным фактором, определяющим аптечную наценку на него, является конкуренция.

Согласно правилам выписывания, в рецептах используются торговые названия ЛС. Возможна замена на аналог при согласии пациента и отсутствии особых указаний врача.

Одна из самых больших проблем, с которой сталкиваются сотрудники аптек, – это процедура возмещения стоимости ЛС. Согласно требованиям Национального фонда здравоохранения Польши, рецепт должен соответствовать нормам и содержать множество сведений. Отчетность по рецептуре весьма строгая. Данные из рецепта регистрируются аптечным работником собственноручно. Еженедельно аптеки отправляют отчет по рецептуре в Национальный фонд здравоохранения. Если в одном из рецептов, внесенных в отчет, будет допущена ошибка, возмещения не последует до тех пор, пока ошибка не будет исправлена. На возмещение стоимости ЛС государством отводится 34 дня.

Согласно правовым нормам, в аптеке должен быть обязательный ассортимент ЛС, стоимость которых подлежит возмещению. При этом из всех препаратов с идентичным составом должен быть в наличии наиболее дешевый, даже если он редко назначается врачами и реализуется плохо. Более того, во время беседы с пациентом работник аптеки обязан ему сообщить об имеющемся дешевом аналоге назначенного врачом ЛС. В среднем оборот в аптеках по реимбурсированным ЛС составляет до 40%.

В Польше идет активная пропаганда сохранения высокого этического уровня профессии фармацевта, сохранения его роли советчика врача и больного при выборе лекарственных средств, а не превращение его в простого продавца лекарственных средств ради прибыли. В аптеке должны предоставляться консультативные услуги для пациентов. Консультации предусматривают определенный уровень квалификации персонала.

С начала 90-х прошлого века годов по 2005 г. количество польских аптек увеличилось в 4 раза. В Польше на одну аптеку приходится 6 094 человека.

Валентина КУГАЧ,
Елена ТАРАСОВА,
ВГМУ

Скажите, Доктор…

«Начало дачного сезона всегда ознаменуется некоторыми «неполадками» в организме детей. Как предостеречь ребенка от теплового удара, оказать первую помощь в условиях отсутствия благ цивилизации?»

Алина, г. Минск

На вопрос нашей читательницы отвечает участковый врач-педиатр 2-го педиатрического отделения 2-й детской поликлиники г. Минска Светлана САК.

Кроме пребывания ребенка в жарком и душном месте, причинами теплового удара служат слишком теплая плотная одежда, не пропускающая воздух, активные движения или игры в жаркую погоду, недостаточный питьевой режим.

Признаки перегревания ребенка напоминают начало острого заболевания: малыш неожиданно становится вялым, капризным, у него повышается температура, кожа краснеет, становится сухой и горячей .

Могут появиться диспептические расстройства – рвота, понос. Дети раннего возраста меньше всех защищены от жары и солнца, поэтому часто теряют сознание при перегревании, могут появиться судороги. Более старшие дети жалуются на головную боль, шум в ушах, тошноту, жажду.

Солнечный удар, в отличие от теплового, не требует общего перегревания организма. Для возникновения солнечного удара достаточно перегреть голову, находясь в солнечную погоду без головного убора, даже при купании в прохладной воде. Симптомы солнечного удара аналогичны симптомам удара теплового. При появлении вышеперечисленных признаков ребенку нужно срочно помочь. Первым делом уложите малыша в тень, в прохладное место, и умойте холодной водой. Создайте приток свежего воздуха – для этого подойдет вентилятор или самодельный веер. Расстегните или снимите тесную одежду, протрите все тело влажным полотенцем, а на голову положите холодный компресс (то же мокрое полотенце). При испарении воды происходит охлаждение кожи, необходимое в жаркую погоду. Маленького ребенка можно целиком обернуть мокрой простыней, которая заменит охлаждающий компресс. Если малыш в сознании, обязательно дайте ему выпить холодной воды (лучше минеральной) или сока.

После этих несложных мероприятий состояние малыша обычно улучшается. Несмотря на это, не следует оставаться на пляже или в другом жарком месте. Нужно отвезти ребенка домой и срочно позвонить врачу. Сильное перегревание организма может привести к серьезным осложнениям, вплоть до сильных судорог и коматозного состояния. Врач должен осмотреть ребенка даже в том случае, если вам кажется, что малыш чувствует себя нормально. Если же состояние малыша по-прежнему внушает вам опасения, немедленно вызывайте «скорую помощь». Сохранить здоровье вашего малыша поможет соблюдение простых правил безопасности в жаркую погоду:

1. Не стоит выбирать для похода на пляж самые жаркие дни. Если температура воздуха превышает 30-32 градуса, маленьким детям лучше остаться дома.
2. Детям в возрасте до 3 лет нельзя находиться под прямыми солнечными лучами с 12 до 17 часов.
3. Поите детей прохладной водой в достаточном количестве. Потоотделение – главный способ охлаждения организма, а потери воды с потом должны сразу восполняться.
4. Правильно одевайте ребенка в жаркие дни – одежда должна быть светлой и хорошо пропускать воздух. Не забывайте о панамке или косынке на голову.
5. Давайте ребенку больше фруктов и овощей – они содержат много жидкости и микроэлементов и предупреждают обезвоживание организма.

У вас есть вопрос?
Мы поможем найти ответ!
www.recipe.by

Рассуждения о том, куда девается душа человека после его смерти, воспринимаются нами в порядке вещей. А вот о том, что происходит с бренным телом говорить как-то не принято. Чтобы пролить свет на этот печальный, но неизбежный этап человеческой судьбы мы обратились к кандидату медицинских наук Юрию РОГОВУ.

Уважаемый читатель, если Вы слишком впечатлительны или просто не хотите знать этих печальных подробностей, Вам не стоит читать эту статью.

Она плавает в формалине…

Мысль о вскрытии человеческого тела, конечно, не может порадовать, однако эта посмертная операция имеет большое значение как для развития медицины вообще, так и для обеспечения безопасности оставшихся в живых конкретных людей. Таким образом, можно установить, правильно ли осуществлялось лечение, не было ли врачом допущено ошибки, не представляет ли заболевание опасности в эпидемиологическом плане. Иногда своевременное выявление у умершего болезней, носящих генетический характер, помогает сохранить здоровье и даже жизнь его родственникам.

Порядок вскрытий регулируется специальными правовыми актами. Если смерть настигла человека вне больничных стен, судьба его тела может сложиться по-разному. Если больной находился под наблюдением врача поликлиники, и тот уверен в диагнозе, вскрытие может не понадобиться. Врач возьмет на себя ответственность и выдаст свидетельство о смерти. Если же у него есть сомнения в причине гибели больного, тело отправят к патологоанатому.

Если смерть наступила в результате травмы, была насильственной, или ее причина не установлена, тело направляется на судебно-медицинскую экспертизу. Причем делается это при возникновении хотя бы малейшего подозрения на неестественность смерти. Патологоанатомы, вопреки сложившемуся мнению, путающему их с судмедэкспертами и вменяющему им в обязанность расследование криминальных дел, работают исключительно с «мирными» телами.

На вскрытие должны направляться все пациенты, умершие в стационаре, если они, конечно, скончались от болезни.

Есть определенные категории тел, которые должны направляться на вскрытие в обязательном порядке. Это те, кто скончался после хирургического вмешательства, от инфекционных заболеваний, умершие дети.

Бумажная волокита сопровождает человека даже после смерти – для того, чтобы тело попало в морг, на него должны сначала выписать направление. Вместе с трупом к патологоанатомам поступает документация на умершего, его история болезни. Как правило, тело исследуется в течение первых суток после смерти. Раньше существовало положение, обязывающее врачей вскрывать труп не раньше, чем через два час после того, как он стал таковым. Сегодня в этой подстраховке, вызванной боязнью заключения «вскрытие показало, что смерть наступила в результате вскрытия», необходимости уже нет. Современные методы диагностики позволяют довольно быстро и четко констатировать прекращение жизнедеятельности. Эти методики были разработаны для того, чтобы у скончавшегося можно было оперативно взять свежие ткани и органы для пересадки. Но вопросы, связанные с трансплантацией, также находятся в компетенции судмедэкспертов. У патологоанатомов тел, пригодных для посмертного донорства, обычно не бывает, ведь они, как следует из самого названия профессии, призваны работать главным образом с патологиями.

Ошибаются те противники вскрытия, которые утверждают, что во время этой операции вокруг беззащитного тела будет находиться толпа зевак с непонятными намерениями. Право на вход в секционный зал, где происходит аутопсия, имеют только сотрудники морга, патологоанатом и врач, чьим пациентом являлся усопший. Если родственники покойного изъявят желание присутствовать на вскрытии, им тоже, скорее всего, откажут. Не из желания скрыть какие-то врачебные тайны, а потому, что на неподготовленного человека эта операция может произвести слишком тяжелое впечатление. Исключением являются случаи, когда родственник, желающий разобраться в причине смерти, имеет медицинское образование.

Трупы, вопреки расхожему мнению, не замораживают в холодильнике и не замачивают в формалине. Холодильное отделение используется только тогда, когда тело должно оставаться в морге надолго (оно поступило во внеурочное время, похороны состоятся нескоро, родственники умершего не найдены или должны приехать издалека). В остальных случаях от момента поступления в морг до момента выдачи родным проходит всего несколько часов. Формалин идет в ход исключительно по просьбе родственников. Обычно труп бальзамируют, если на улице стоит жара или если ему предстоит долгая дорога до места захоронения. Кстати, бальзамированием и проведением различных «косметических» процедур занимаются не врачи-патологоанатомы, а санитары, работающие в морге. Время, когда все это делалось неофициально, по устной договоренности, давно ушло в прошлое. Сегодня существует список платных услуг, которые могут оказываться такими учреждениями, существуют четко установленные тарифы на макияж и другие виды подготовки усопшего к похоронам.

Работа же врача заключается в…постановке диагноза. Самого последнего, и, как правило, самого правильного из всех, когда-либо поставленных человеку. Патологоанатом выполняет исследование, которое, так же, как и исследование любого врача, строится по определенной схеме. Сначала он знакомится с письменными данными о пациенте, прослеживает все этапы его болезни и применявшиеся методы лечения. Иногда опытный патологоанатом может поставить правильный диагноз, отличающийся от клинического, еще до вскрытия, просто внимательно изучив историю болезни.

Аутопсия (то есть вскрытие) имеет два этапа. Сначала врач последовательно изучает все жизненно важные органы и ткани: легкие, сердце, печень и так далее. Не избегает этой участи и мозг. В ряде случаев, в зависимости от заболевания, он может провести дополнительное, не предусмотренное общей схемой исследование, например, распилить позвоночник с целью исследования спинного мозга. Затем фрагменты всех жизненно важных органов берутся на гистологическое исследование. Они фиксируются в формалине, и исследуются под микроскопом в течение нескольких дней. Иногда при исследовании тканей патологоанатомы обнаруживают совершенно неожиданные результаты, помогающие пролить свет на истинную причину заболевания и смерти.

Время аутопсии зависит от сложности случая. Если человеку было сделано коронарное шунтирование, врачу придется исследовать проходимость сосудов, на «послеоперационном» теле нужно внимательно изучить все швы. Если диагноз ясен, «стандартное» вскрытие может занять около получаса. Иногда, вдобавок ко всему перечисленному, врачу приходится проводить еще и длительное вирусологическое исследование, выяснять природу губительных микроорганизмов, повлекших гибель пациента.

Окончательный, диагноз может быть поставлен спустя значительное время после похорон человека.

Интересно, что у пациента, умершего от одной определенной болезни, при вскрытии иногда может обнаружиться еще целый «букет» заболеваний, о которых ни он, ни лечившие его врачи, даже не подозревали. Одни патологоанатомы видят в этом подтверждение мудрого изречения о том, что «от судьбы не уйдешь»: если бы человек не скончался от почечной недостаточности, смерть «догнала» бы его через год в виде сердечного приступа. Но большинство считает это явление подтверждением другой старой истины: человек должен относиться к своему здоровью очень и очень внимательно. Соблюдение этого правила даст врачам возможность вовремя распознать и предотвратить болезнь, а пациенту – отложить встречу с патологоанатомом на долгие годы.

Оказывается!

Потребление двух яиц в день не приводит к повышению общего холестерина или ЛНП

Результаты небольшого экспериментального исследования свидетельствуют о том, что у лиц потребляющих 2 яйца в день в рамках диеты с ограничением калорийности не наблюдается повышения общего холестерина и ЛНП по сравнению с лицами, которые не потребляли яйца на фоне той же диеты.

Николя Харман (University of Surrey, Великобритания) с коллегами включили в исследование 45 человек, средний возраст 43,9 лет со средним ИМТ тела исходно 29,5 кг/м2, которых рандомизировали в группы диеты с ограничением калорийности и включением двух яиц в день и той же диеты, но без яиц на 12 недель.

В обеих группах через 12 недель зафиксировали достоверное снижение массы тела на 3,3 кг и 4,4 кг, в группах диеты с потреблением яиц и с исключением яиц соответственно. Снижение общего холестерина и ЛНП составило в группе потребления яиц составило 0,125 и 0,160 ммоль/л, а в группе без диеты без яиц 0,225 и 0,266 ммоль/л, соответственно.

Авторы пришли к выводу, что людям стремящимся к снижению массы тела нет необходимости исключать яйца из рациона.

Немецкие ученые создали модель печени для фармакологических исследований

Исследовательскую работу выполнили профессор Хайке Мерчинг (Heike Mertsching) и доктор Йоханна Шанц (Johanna Schanz) из Института межфазной инженерии и биотехнологий компании Fraunhofer (Fraunhofer Institute for Interfacial Engineering and Biotechnology) в Штутгарте.

Особенностью разработки немецких специалистов является функционирующая система кровообращения данной модели. Для ее создания ученые использовали кровеносные сосуды кишечника свиней, на которых затем выращивали культуры клеток печени – гепатоцитов.

После этого исследователи с помощью биореактора присоединяли созданную модель органа к системе гибких трубок. Через эти трубки специальный насос подает растворы исследуемых веществ к клеткам искусственной печени аналогично тому, как это происходит в организме человека.

По словам доктора Шанц, клетки искусственного органа сохраняли свою активность в течение трех недель. Это время является достаточным для изучения процессов, происходящих с исследуемыми веществами при попадании в печень. Ученые считают, что созданная модель позволит отказаться от экспериментов на животных в течение двух лет.

Британский биолог Келли Берубе (Kelly BeruBe) разработала аналогичную модель легкого, которая предназначена для исследования токсических свойств летучих веществ. Модель представляет собой полые пластиковые шарики диаметром полмиллиметра, покрытые изнутри живой легочной тканью.

Интересно

Человек на 60% состоит из воды. Распределена она неравномерно: так, в жировых тканях воды всего 20%, в кости 25%, в печени 70%, в мышцах 75%, в крови 80% и в мозге 85% воды от общего веса. При взгляде на эти цифры поражает кажущийся парадокс – в жидкой крови меньше воды, чем в довольно плотном мозге. Но ведь дело не только в количестве, но и в «упаковке» воды. Известно, что медузы на 98-99% состоят из воды, тем не менее медуза не растворяется в море, ее можно взять в руки.

Остальные 40% веса человеческого тела распределяются так: белки – 19%, жиры и жироподобные вещества – 15%, минеральные вещества–5%, углеводы – 1%.

Красота!

Солнечный ожог: советы экспертов

ДЕРМАТОЛОГ

В течение первых 12 часов примите противовоспалительное, чтобы снизить общий ущерб и ослабить боль. Сходите к врачу, если у вас есть волдыри или вы чувствуете себя плохо. Доктор даст антибиотики, чтобы предотвратить инфекцию. В остальных случаях используйте болеутоляющие таблетки, увлажняйте кожу и применяйте успокаивающие холодные компрессы. Серьезный ожог может увеличить риск развития рака кожи, так что, возможно, стоит сходить к дерматологу.

Доктор Дэвид Бэнк, директор Центра дерматологии, косметической и лазерной хирургии, Нью-Йорк.

ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ

Используйте холодный компресс и увлажнитель. Избегайте солнца либо прикрывайте место ожога, если вам нужно выйти на улицу. Если кожа начнет шелушиться, не трогайте ее, иначе это может привести к кровотечениям и шрамам, которые будут затем долго заживать.

Доктор Род Рорих, заведующий кафедрой пластической хирургии юго-западного медицинского центра Университета Техаса, г.Даллас.

ДИЕТОЛОГ

Чтобы предотвратить ожоги, принимайте бета-каротин и витамин Е. Если вы все же сгорели, увлажняйте кожу кремами, содержащими витамин Е, либо льняным маслом, маслом лаванды или миндаля. Они помогут ускорить заживление кожи, предотвратить образование шрамов и снизить раздражение и воспаление.

Доктор Джон Форейт, директор Клиники диетологических исследований, г.Хьюстон.

ЭКСПЕРТ ПО КРАСОТЕ И ЗДОРОВЬЮ

Пейте много воды и избегайте горячего душа или ванны (от этого сохнет кожа). Примите ванну с чуть теплой водой, добавив в нее ромашковый чай и несколько ложек пищевой соды, чтобы ослабить боль. Увлажняйте кожу лосьоном, не содержащим спирта. При возникновении веснушек или других проблем вам может помочь микродермабразия.

Келли Шеррон, директор по развитию спа-технологий компании Klinger Advanced Aesthetics.

Изобретения

Моховой коврик для здоровья

Швейцарский дизайнер Нгуэн Ла Шень презентовала свое инновационное изобретение, находящееся на стыке современного технологического и бионического дизайна.

Ла Шень при изготовлении коврика для ванной комнаты использовала недавно разработанный вид пластика, называемый платазолом и мох. На поддоне-подложке выложен специальный рисунок из более чем 70 видов мха и лишайника собранных в лесах, на островах и других местах обитания этих растений. Диаметр каждого кустика не превышает 6 см.

Ла Шень описывает преимущества своего изобретения в следующих выражениях: «структура мха позволяет ему естественным образом впитывать влагу, не оставляя в помещении неприятного запаха».

Соприкосновение ног со мхом вызывает приятные ощущения, а сами кусты растения подстрижены таким образом, чтобы он не разрастался, благодаря чему коврик не требует особого ухода. Использование травной прослойки для ног улучшает кровообращение.

Как расправиться с бородавками?



Бородавки появляются у нас не оттого, что в детстве лягушек в руки брали, как говорили наши бабушки. Это проявления вируса папилломы человека (ВПЧ): эпителий чрезмерно разрастается… и вот вам бородавка. А значит, прощай, эстетика и удобство.

От бородавок все стараются избавляться. Что для этого нужно сделать? Обращаемся к врачу-дерматологу в поликлинику, кожно-венерологический диспансер или медицинский центр. И никакой самодиагностики и самолечения!

Важно, чтобы удаление бородавок, кондилом или папиллом происходило без боли и образования на месте удаления волдырей, а впоследствии рубцов. К сожалению, не все существующие методы удаления бородавок соответствуют этим критериям.

Швейцарский препарат Солкодерм обладает двумя эффектами: лечение почти безболезненно, а рубцы не образуются.

Врач наносит препарат на ткань бородавки, пока пациент не ощутит тепло или легкое жжение - это сигнал того, что раствор достиг здоровой ткани. Под воздействием Солкодерма бородавка постепенно отмирает и мумифицируется. При правильном применении препарат воздействует лишь на рыхлую ткань бородавки, а здоровая кожа не повреждается. Для эффективного лечения обычных бородавок врачу достаточно одного сеанса с использованием Солкодерма; через 6-8 дней проводится осмотр. Запущенные подошвенные бородавки могут потребовать нескольких сеансов воздействия.

Солкодерм –это сбалансированный набор кислот. Препарат продается в упаковке, где, кроме стеклянной ампулы, есть капилляр и аппликатор, все это и позволяет провести эффективное удаление бородавки, папилломы или кондиломы. Одной ампулы достаточно для обработки поверхности площадью 5 кв. см, то есть можно избавиться от нескольких средних и небольших бородавок. Для удаления подошвенной бородавки всегда требуется больше усилий.

Обращайтесь к своему лечащему врачу.



Представительство общества с ограниченной ответственностью «VALEANT Pharmaceuticals Switzerland GmbH» (Швейцарская Конфедерация) в Республике Беларусь
220002, г. Минск, пр. Машерова, 19, офис 402 «Б».
Тел (Fax)283-14-39
Рег. уд. МЗ РБ № 2726/97/02/03/07 до 31.08.2012 г.

Оказывается!

Не торопитесь худеть после родов



Многие матери рассчитывают сразу после рождения ребенка моментально вернуться к своему весу до беременности. Они думают, глядя на кинозвезд, которые появляются в СМИ в бикини спустя всего несколько недель после родов, что это очень просто. Но согласно данным последнего исследования немецкого Института качества и эффективности здравоохранении (IQWiG), женщине не рекомендуется прибегать к решительным мерам по снижению веса сразу после родов. Врачи говорят, что сильное рвение в этом вопросе плохо влияет на кормление грудью.

В исследовании приняли участие 250 женщин. Медики проанализировали их данные по прибавке веса во время беременности и выявили, что проблемы с телом у женщин после родов становятся актуальны лишь тогда, когда ребенку исполнился год. «Если вы хотите вернуться в прежнюю форму после родов, следует быть внимательнее к своему рациону питания уже во время беременности», – говорит директор института, профессор Петер Савики. «Не нужно «есть за двоих» и забывать о себе до рождения малыша. Нужно хорошо питаться, но не переедать», – заключил он.

Ученые обнаружили еще один любопытный факт – на заметку любительницам фитнес-центров. Физические нагрузки, которые, безусловно, важны для людей с лишним весом, не всегда помогают после беременности, а порой даже и вредят. По данным экспертов, наилучшим образом на снижение веса после родов все же действует сбалансированная диета. А вот то, будет она сочетаться с повышением интенсивности физических нагрузок или нет, не имеет ровным счетом никакого значения.

Набирать вес во время беременности не только нормально, но и необходимо. Тело матери должно питать растущий плод. Оно должно иметь достаточное количество жидкости, чтобы поддерживать необходимые потребности ребенка. Часть появившихся килограммов обычно теряется сразу после родов. «Часто женщины прилагают много усилий, чтобы заботиться о малыше и кормить грудью. Тогда килограммы тают сами собой, – сказал профессор. – Но примерно половина женщин не будет худеть быстро».

Даже притом, что многие журналы обещают «быстро помочь вашему телу влезть в бикини», не нужно рассчитывать на быстрые результаты. Процесс физиологического возвращения в прежние формы займет у вас от трех месяцев до года, говорят врачи. Однако, подчеркнул Савики, когда уход за грудным ребенком занимает практически все время молодой мамы, для женщины крайне важно не откладывать заботу о себе в долгий ящик.

Сплетни полезны для здоровья

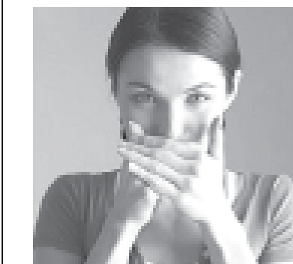


Группа ученых из Университета Мичигана, США, под руководством профессора Стефании Браун выяснила, что регулярное общение с подругами делает женщину более здоровой и счастливой. Причиной тому служит повышение уровня прогестерона, гормона, уменьшающего стресс и страх.

Ученые сообщают, что уровень прогестерона играет важную роль в социальных взаимоотношениях. В частности, чем выше его уровень, тем большее желание помогать другим женщина испытывает, даже если это сопряжено с необходимостью рисковать собственной жизнью.

Прогестерон – это гормон, производимый яичниками. В частности, он подготавливает матку к родам и борется с инфекциями. Давно известно, что чем выше его уровень, тем большее желание расширения и усиления социальных связей женщина испытывает. Однако только теперь ученые выяснили, что сплетни и болтовня существенно повышает уровень гормона.

Напомним, что согласно опросу 3 тыс. жителей Великобритании до 30 лет, сплетни о знаменитостях и телепрограммы «реального» жанра занимают 7 место в рейтинге распространенных зависимостей. А возглавляют этот список кофе, шоколад и социальная сеть Facebook.



Кофе убивает запах изо рта

Содержащиеся в кофе вещества препятствуют размножению в ротовой полости бактерий, вызывающих неприятный запах, утверждают ученые из Израиля.

Специалисты из Тель-Авивского университета провели исследование, которое доказало, что активные ингредиенты кофе могут помочь в лечении неприятного запаха изо рта. По словам ученых, у возникновения неприятного запаха изо рта много причин, включая бактерии, селящиеся на гландах, и стоматологические проблемы.

Эксперты отметили, что как только из экстракта кофе будет выделено отвечающее за эту функцию вещество, оно может быть добавлено в жевательную резинку, сосательные конфеты или гигиенические растворы.

Напомним, ранее американские ученые установили, что причиной неприятного запаха изо рта являются живущие на поверхности языка бактерии Solobacterium moorei. Для борьбы с ними медики порекомендовали дважды в день чистить поверхность языка специальными щетками и использовать антибактериальную зубную пасту.

Потейте на здоровье

В жару человек потеет. Три миллиона потовых желез рассредоточены по нашему телу весьма неравномерно – преимущественно на лице, ладонях, подошвах, в паху и под мышками. Потеть не вредно, не стыдно, а даже полезно, но только в парилке или на спортплощадке.

Пот – облегчение в жару. Испаряясь, он увеличивает теплоотдачу и тем самым способствует поддержанию постоянной температуры тела. Людям не приходится часто дышать, высунув язык по-собачьи, и не надо вылизываться в жаркий день, как кошка. С потом из организма выводятся вредные шлаки и выделяется особый человеческий протеин дермицидин, предназначенный быстро и эффективно уничтожать попадающие на кожу болезнетворные микробы.

Все бы хорошо, но из-за пота к телу прилипает одежда и появляется неприятный запах. Сам пот – бесцветная жидкость почти без запаха, хотя содержит минеральные соли, мочевину, мочевую кислоту и другие продукты обмена веществ. Когда же в пропотевших местах на теле обоснуются бактерии, которые разлагают выделенные с потом продукты обмена, тогда и возникает запах «немытого тела». Современная эстетика просто нетерпима к малейшему намеку на запах пота. Нормы общественного приличия заставляют нас пользоваться косметическими дезодорирующими средствами.

В настоящее время для борьбы с запахом пота используют три вида косметических средств – собственно дезодоранты, дезодоранты-антиперспиранты и различные ароматические композиции (парфюмированные дезодоранты).

Данные средства содержат дезинфицирующие и бактерицидные вещества – триклозан, фарнезол, хитозан и спирт, агрессивные по отношению к флоре поверхностного слоя кожи. Они подавляют деятельность бактерий, вызывающих распад выделений потовых желез, препятствуя размножению микроорганизмов, которые являются первопричиной всех неприятных запахов. Но чрезмерное увлечение дезодорантами может вызвать дисбактериоз кожи, то есть лишить ее и защитных «дружественных» бактерий. Поэтому в дезодоранты добавляют экстракты цветов, трав, фруктов, морепродукты (например, хитозан), алоэ и многие другие. Такие добавки образуют защитную пленку или стабилизируют защитную флору эпидермиса. Увы, защитная пленка действует лишь на короткое время. Далее, смешиваясь с потом, она сама издает неприятный запах.

Антиперспиранты содержат химические компоненты (органические соли алюминия или цинка), блокирующие поры и препятствующие процессу потоотделения. Нет пота – нет и проблемы, хотя многие специалисты считают это вредным для здоровья – пот застаивается в протоках и может стать причиной серьезных воспалений. Антиперспиранты рекомендуют только лицам с умеренным потоотделением.

Нельзя применять антиперсирант во время интенсивных занятий спортом – большое количество застоявшегося в протоках пота может вызвать закупорку потовых желез, которая в конечном итоге переходит в отек и нагноение вплоть до гнойного воспаления клетчатки (подкожной, межмышечной и т. п.), которое называется флегмоной. Она выражается в болезненной припухлости, красноте кожи, отеке окружающих тканей, воспалении ближайших лимфатических узлов. В таких случаях может даже потребоваться хирургическое вмешательство.

Самые щадящие продукты этой категории – дезодоранты-антиперспиранты, которые одновременно уменьшают потоотделение, уничтожают бактерии, а ароматизаторы придают им легкий аромат. За счет тройного эффекта удается избежать передозировки компонентов, и, следовательно, отрицательного воздействия на кожу и потовые железы.

Парфюмированные дезодоранты практически не содержат бактерицидных и антиперспирантных веществ, зато в их состав входит больший, чем обычно, процент спирта и парфюмерная композиция. Дезодорирующее действие их кратковременно – такими дезодорантами можно пользоваться только тем, кто редко потеет.

Некоторые дезодоранты вступают в реакцию с солнечными лучами, особенно это касается средств, содержащих бергамотовое масло и масла всех цитрусовых. Они вызывают фотосенсибилизацию – то есть у кожи повышается чувствительность к солнцу. Уже через 30-40 минут ультрафиолет вызывает появление темных пятен, от которых потом очень трудно избавиться – на это уйдет не менее нескольких недель. Перед выходом на пляж нужно просто принять прохладный душ или обтереться настоями лекарственных трав, которые тоже тормозят потоотделение.

Не используйте антиперспиранты ежедневно. Дайте коже отдохнуть. Кто злоупотребляет слишком мощными антиперспирантами и сверхстойкими дезодорантами, делает определенные участки кожи беззащитной перед агрессией бактерий и грибков.

Жанна АЛЕКСАНДРОВА,
валеолог ГУ «МОЦГЭОЗ»

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- бессмысленно пользоваться дезодорантами перед сауной, физической нагрузкой или пляжем;
- наносите их только на чистую сухую кожу. Они бессильны, если пот уже выделился;
- удаляйте волосы из подмышечных впадин – они удерживают запах пота и служат питомником для бактерий;
- при покраснении, раздражении кожи в области подмышек следует временно отказаться от дезодорантов-антиперспирантов, особенно содержащих спирт. В этот период стоит перейти на тальк или детскую присыпку;
- спреи совершенно не подходят людям с чувствительной кожей – высокая концентрация спирта может вызывать покраснение и непроходящий кожный зуд;
- при повышенном потоотделении не носите одежду, тесную в крое проймы. Ограничивайте себя в употреблении острой и пряной пищи, а также крепкого кофе и чая – они активизируют работу потовых желез.



Экология жилья



О необходимости экономить во всем и везде сейчас не только говорят, но и испытывают на себе. В домашнем хозяйстве методов по принципу «дешево и сердито» уже давно придумано великое множество. Предлагаем особенно популярные.
Нашатырный спирт – это водный раствор аммиака (гидроксид аммония) обычно 10%-ный, прозрачная жидкость по виду похожая на воду. Применяется в медицине.
И в домашнем хозяйстве.

Антикризис: волшебство с нашатырем

На кухне: химическая премудрость для чистки духовок стоит дорого, рекламируют его активно, но если духовка прилично испачкана, то и это «волшебное» средство не работает, а смывать всю таблицу Менделеева со стенок духовки – просто калечить кожу рук**.** Как почистить духовку за 5 центов, пока вы не приобрели плиту самоочищающуюся? Нагрейте на ночь духовку до 65 градусов и выключите. На верхнюю решетку-полку поместите полчашки нашатыря, а на нижнюю – толстую сковородку с кипятком. Утром проветрите духовку, а потом мыльной водой или средством для мытья посуды с парой капель нашатыря промойте стенки духовки и решетки (ни в коем случае не включайте при этом газ!)

Заставьте сверкать ваше стекло и хрусталь: несколько капель нашатыря на 2 чашки воды, мягкая тряпка для полировки – все, что вам понадобится. Сполоснули и умилились – играют как новенькие. Так же моем окна: сначала стекла и рамы обычным способом, а отполируем всю эту чистоту водой с нашатырным спиртом.

Пришли муравьи на кухню? Отправьте их обратно, промыв полки кухонной мебели раствором полчашки нашатыря в литре воды.

Общие предосторожности: никогда не смешивайте нашатырный спирт с отбеливателями и продуктами, содержащими хлорку. Всегда работайте с нашатырем при хорошей вентиляции. Избегайте попадания его на кожу или в глаза и храните от детей в недоступном месте.

По дому: запах свежей краски долго не выветривается? Расставьте по дому блюдечки с нашатырем. Уксус и кружочки лука тоже сработают. Если у вас накурено после посиделок, поступайте так же. Хотите заставить ваше золото и серебро сиять – погрузите колечки-сережки, цепочки-бранзулетки в раствор из полчашки нашатыря на 2 чашки горячей воды. Отполируйте сухой мягкой тряпочкой и высушите (изделия с жемчугом так чистить нельзя!). Так же чистят потемневшее серебро и «лечат» бронзу от патины. Так же удаляют уродливые пятна от мыла на обочинах эмалированных ванн и рукомойников.

А теперь устроим домашнюю химчистку. Только просьба: проверьте сначала нашу «хитрость» на изнанке изделия. Итак, растворим пятьдесят на пятьдесят нашатырный спирт с водой. Пятна от пота, мочи, крови протрите раствором и дайте немного постоять перед стиркой. Органические пятна, пятна от анилиновой краски, чернил, вина, плодов на белых тканях сначала пропитайте раствором, а потом опустите в перекись водорода. Сразу не вывелось? Следует повторить. Таким же раствором протираем ваши любимые белые туфельки и кроссовки мужа.

Ковры, обивку мягкой мебели, игрушки мягкие, одежду пушистую чистят так же, но без перекиси.

Во саду ли, в огороде: вас любят комары и комарихи? А вы их не очень? Побрызгайте вокруг себя нашатырем. А если враг все же подкрался незаметно и укусил, помажьте тем же нашатырем «боевую рану» немедленно – чесаться не будет (нельзя сделать это с уже расцарапанным укусом!)

Растут ли у вас в саду огурцы, герань, клематисы и лилии? Вы не поверите, но они – страстные любители нашатыря. Побалуйте их раствором четверти чашечки нашатыря в 4 литрах воды. К сожалению, кроме лилий в саду, на любом приусадебном участке есть бочка или канистра для отходов. И там любят устроить хаос птицы, собаки и прочие «товарищи». Облейте ваш контейнер и крышку с двух сторон чистым нашатырем.

Техника безопасности: быстро привести пьяного в чувство поможет тампон с нашатырем к носу. Если еще при этом резко растереть уши развезенному, то эффект удвоится. Гипертоники, избегайте вдыхать нашатырь – давление может подскочить. Сухие, шелушащиеся руки, загрубевшую кожу ног можно побаловать ванночкой с капелькой-другой нашатыря. Если вам немедленно надо стерильно промыть руки, а спирта нет, его заменит нашатырь (только наружно!).

Интеллектуальная разминка

По горизонтали: 3. Фасон брюк. **6.** Овощ с крупным шарообразным сладковатым корнем светло-желтого цвета. **12.** Американский штат. **14.** Наклонная площадка для высушивания и остывания кокса после тушения. **15.** Государство в Центральной Америке. **16.** Гнойник, нарыв. **18.** Род свистковой флейты. **20.** Роман Жорж Санд. **21.** Специалист с высшим техническим образованием. **24.** Уродливое проявление чего-нибудь. **27.** Свод сведений, опись. **31.** Небольшое музыкальное произведение в быстром темпе. **32.** Учащенное и затрудненное дыхание. **33.** Вершина. **34.** Низкое мягкое сиденье без спинки. **35.** Спортсмен-бегун на длинные дистанции. **37.** Часть удочки. **40.** Русский серебряный рубль. **43.** Шкура овцы. **44.** Драгоценный камень. **45.** Группа народов в Африке. **48.** Недостаток, нехватка чего-нибудь. **50.** Пышный кружевной воротник. **52.** Фильм с участием Михаила Пуговкина. **55.** Прибор, механическое устройство. **57.** Американский космонавт, побывавший на Луне. **60.** Расхититель. **61.** Птица семейства ястребиных. **62.** Условный знак. **63.** Главарь, предводитель. **64.** Город в Калужской области. **68.** Минерал, разновидность циркона. **70.** Карточная игра. **73.** Узкий и длинный выступ суши. **74.** Спутник планеты Солнечной системы. **77.** Область в Италии. **79.** Столица европейского государства. **80.** День перед праздником. **81.** Длинная повозка без кузова. **82.** Птица семейства цапель. **83.** Русская инфекция.

По вертикали: 1. Нары под потолком в деревенской избе. **2.** Растирание тела с лечебной целью. **3.** Рассказ Василия Шукшина. **4.** Рыхлая, пористая горная порода светло-желтого цвета. **5.** Часть поля стены, пилястры или двери, обведенная рамкой. **7.** Минерал подкласса цепочечных силикатов, поделочный камень. **8.** Французский живописец, авторкартины «Воз сена». **9.** Среднеазиатский вид можжевельника. **10.** Сказочный зингшпиль немецкого композитора Карла Орфа. **11.** Испанское холодное оружие. **13.** Восклицание Архимеда. **17.** Конец света. **19.** Сельскохозяйственная машина. **22.** Удар в бильярде. **23.** Представитель основного населения азиатского государства. **25.** Балет Андрея Баланчивадзе. **26.** Шерстяная или полушерстяная плотная ткань с гладким ворсом. **27.** Грош, деньги (В.Даль). **28.** Удлиненная впадина вдоль речного русла. **29.** В деревенских избах: помещение между жилой частью дома и крыльцом. **30.** Геодезический знак. **35.** Званый вечер. **36.** Опера Сергея Рахманинова. **38.** Крупное лиственное дерево с крепкой древесиной. **39.** Трос, страхующий циркового артиста при исполнении опасных трюков. **41.** Звезда в созвездии Большой Медведицы. **42.** Римский политический деятель, судебный оратор, философ, противник Цезаря, сторонник Гнея Помпея. **46.** То же, что эстрагон. **47.** Приток Иртыша. **49.** Французская актриса(«Бабетта идет на войну», «Частная жизнь»). **51.** Изолированная или отделенная от других часть специального помещения на корабле. **53.** Государство в Вест-Индии. **54.** Жесткая заплечная сумка. **56.** Садовый цветок. **58.** Сорт конфет. **59.** Сын Авраама в библейской мифологии. **65.** Отечественный актер(«Москва слезам не верит», «Скорость»). **66.** Столица российской автономии. **67.** Музыкальный интервал. **68.** Мелкий, гладкий, округлый формы камень. **69.** Спиртной напиток, настойка на полыни. **71.** Рассказ Владимира Набокова. **72.** Болезнь суставов. **75.** Боевая гусеничная бронированная машина. **76.** Небольшое судно для прогулок. **77.** Еда. **78.** Старорусское название бестолкового, несообразительного мужика.

По горизонтали: 3. Галифе. 6. Брюква. 12. Огайо. 14. Рампа. 15. Сальвадор. 16. Абсцесс. 18. Окарина. 20. «Индиана». 21. Инженер. 24. Гримаса. 27. Кадастр. 31. Скерцо. 32. Одышка. 33. Пик. 34. Пуф. 35. Стайер. 37. Удилище. 40. Ефимок. 43. Руно. 44. Аметист. 45. Банту. 48. Дефицит. 50. Жабо. 52. «Егорка». 55. Аппарат. 57. Олдрин. 60. Вор. 61. Сип. 62. Сигнал. 63. Атаман. 64. Обнинск. 68. Гиацинт. 70. «Железка». 73. Стрелка. 74. Лиситея. 77. Пьемонт. 79. Хельсинки. 80. Канун. 81. Дроги. 82. Кваква. 83. Зараза.
По вертикали: 1. Полати. 2. Массаж. 3. «Горе». 4. Лёсс. 5. Филёнка. 7. Родонит. 8. Коро. 9. Арча. 10. «Умница». 11. Наваха. 13. «Эврика». 17. Светопреставление. 19. Картофелекопатель. 22. Накат. 23. Еврей. 25. «Мцыри». 26. Сукно. 27. Кокур. 28. Долина. 29. Сени. 30. Репер. 35. Суаре. 36. «Алеко». 38. Дуб. 39. Лонжа. 41. Мицар. 42. Катон. 46. Тархун. 47. Уба. 49. Бардо. 51. Отсек. 53. Гаити. 54. Ранец. 56. Пион. 58. Драже. 59. Исаак. 65. Баталов. 66. Ижевск. 67. Секунда. 68. Галька. 69. Абсент. 71. «Звонок». 72. Артрит. 75. Танк. 76. Яхта. 77. Пища. 78. Елда.

Лунный календарь

Лунные фазы — один из немногих факторов, влияние которого на земную жизнь, признано официальной наукой. Так, например, при полной луне, увеличивается число преступлений, гораздо чаще на дом вызываются машины скорой помощи, у многих людей повышается кровяное давление и т.п.

Лунный календарь, представленный ниже, указывает дату и время основных фаз луны, а также то, в каком знаке Зодиака происходит то или иное лунное событие. Наш календарь позволит вам всегда быть в курсе того, какая сейчас Луна, убывающая или растущая, какая фаза и когда наступит, без необходимости визуального наблюдения.

Фазы луны в июле 2009 года

07 июля	13:22	Полнолуние	Луна в Козероге
15 июля	13:53	Последняя четверть	Убывающая луна в Овене
22 июля	6:35	Новолуние	Луна в Раке
29 июля	2:00	Первая четверть	Растущая луна в Скорпионе

Внимание!

«Горячие телефонные линии» Минского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья

(220013 г.Минск, ул. П. Бровки, 9)

В рабочие дни **с 8.30 до 17.30** можно получить информацию
по вопросам обеспечения санэпидблагополучия,
о структуре и направлениях деятельности санитарно-эпидемиологической службы,
о санэпидситуации на отдельных административных территориях области и т. д.

По вопросам безопасности пищевых продуктов – тел.292-77-29;

по гигиеническим аспектам воды, воздуха, почвы – тел. 292-25-81;

по формированию здорового образа жизни – тел. 292-31-82;

по профилактике инфекционных заболеваний – тел. 331-26-14;

по проблемам ВИЧ/СПИД – тел. 331-13-26.

Целебный смех

Все товары в магазинах в основном можно разделить на две группы: мешки для мусора и мусор для мешков.

***

- Почему у тебя унылый вид?
- А-а.. стыдно признаться... мочусь во сне.
- Сходи к психотерапевту, он тебя легко вылечит.

Через месяц.
- Ну, у тебя совсем другой вид, держу пари что он тебя вылечил.
- Не, не вылечил, но теперь я этим горжусь!

***

Неизвестный молодой человек выиграл чемпионат Франции в беге на 100 метров.
- Как вам удалось достигнуть таких поразительных успехов? Вы долго тренировались в каком-нибудь спортивном клубе?
- Нет, в стрелковом тире. Я там работаю по замене мишеней...

***

Доктор больному:
- Какой у Вас вес?
- Сейчас 116 кг. Максимальный был 121 кг.
- А минимальный?
- 3 кг 600 г.

***

- Доктор что за идиотское назначение Вы мне сделали?
- Что ж тут идиотского: принять на ночь 2 таблетки аспирина и горячую ванну...
- Ладно аспирин, но ванну! После первых 10 литров меня вырвало.

***

Мужчина приходит к урологу, жалуется на половую слабость.
Врач осматривает его и спрашивает:
- У вас случайные связи бывают?
- Бывают. Но только со своей женой!

***

- Алло, доктор!
- Что случилось?
- Я сейчас съел пол банки шпрот, запивая молоком... Вопрос - клубнику мыть или уже неважно?

***

- Скажите, доктор, не вредно ли заводить ребенка после сорока?
- Я думаю, милочка, что на сороковом ребенке можно было бы уже и остановиться!

***

На прилавки поступила новая книга: «Теперь точно все съедобные грибы Беларуси» Издание второе. Исправленное.

itv наш партнер

Главный редактор Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 24 (208)
9 июля 2009 г.
Выходит четыре раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.
Свидетельство о регистрации № 1605.
Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»

Зам. главного редактора Валентина ГЛУШУК
Корреспондент Анастасия ДОРОФЕЕВА
Специалист отдела рекламы Ольга ЖАРКОВА
Дизайн и верстка Сергей КАУЛЬКИН
Адрес редакции: 220023, г. Минск, ул.Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс: +375 (17) 280-01-12, 287 38 30, 280-32-88, 280-88-09; +375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by

Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции.
В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.
Подписано в печать 2.07.2009 г.
Отпечатано в типографии ОДО «Знамение» (лиц. № 02330/0150475 от 25.02.2009 г.) 220108, г. Минск, ул.Корженевского, 14

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный
Объем издания – 2 печатных листа.

«Профессиональные издания» ©

Дизайн макета и оформление – «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж – 5 100 экз.
Заказ №650

ISSN 1993-4874
ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА